



SKISKYTING JANUAR – FEBRUAR 2012, Vingelen IL

Fellestreninger på Morabben **MANDAGER 18.45 – 20.15**

Trenere / ansvarlige: Øystein Rønningen 12 år + Bruker skive 10 - 20

Leif Vingelen nybegynnere + 11 år Bruker skive 1 - 9

Alle foreldre bidrar som før med klistring av innskytingsskiver, matter og anlegg, og opprydding til slutt. Ungene har ansvar for å dra opp skivene.

Innskyting: 2 serier felles - alle går fram og ser. 3.serie + kikkert. Foreldre satt opp som ansvarlig på standplass.

Påmelding på renn gjøres via www.minidrett.no, følg ellers med på kretsens hjemmesider www.skiskytterkretsen.no og på www.skiskyting.no

Kuldegrense er – 15. Hvis det er for kaldt så bruker vi trimrommet til styrketrening, evt Fjellheim til tørrtrening. Skiskytterskola kan og ta noen skyteøkter på skytterbana.

Onsdagstreninger på Os: meld fra til Leif V (innen fredag 6/1) om dere ønsker å delta på disse videre. Kjøreliste og hjelpetreneres settes opp deretter.

Skiøkter i lysløypa på onsdager. Oppmøte på Morabben kl.18.45. (Prøver å få til noe teknikktrening annenhver uke). NB: Torsdager trening på Tolga.

Lokale renn, innskytingsansvarlige og lagledere. NB : husk koffert og kikkerter. Ansvarlige bør være til stede ved innskytingsstart.

Dato	Sted	Innskytingsansvarlige	Lagledere
Lørdag 04.02	Alvdal, KM Normal	Graven / Kleven	Nordvang
Lørdag 11.02	Vingelen, Sprint	Ø. Rønningen / Enget	Vingelen
17.02 – 19.02	HL Os, for 15 og 16-åringene		
Søndag 26.02	Tynset , KM Fellesstart	Vingelen / Leren	Østvang
Lørdag 17.03	Dombås, KM Sprint	Brendvang / Vingelen	Leren
Søndag 18.03	Dombås, KM Jaktstart	Vingelen	Vingelen
Søndag 25.03	Folldal, Fellesstart (finale NØ-cup)	Aas-Eng	Enget

AKTIVITETSPLAN jan – feb 2012, skiskyting

Dato	Tidspkt	Ansvarlige	Trenere	Opplegg
Man 02.01	18.45	Vingelen	Øystein	Kombinasjon: Skyting og standplassdrill
Ons 04.01	18.45	Frivillig		Skiøkt i lysløypa,
Man 09.01	18.45	Enget	Øystein	I3 kombinasjon
Ons 11.01	18.45	Vingelen ++		Balanse, skøyteteknikk
Man 16.01	18.45	Nordvang	Øystein	Ettskuddskombinasjon/standplassdrill
Tirs 17.01	18.00			Lysløyperenn
Man 23.01	18.45	Østvang	Øystein	Rolig kombinasjon. Hurtighetsdrag inn mot skyting.
Ons 25.01	18.45	Vingelen ++		Tyngdeoverføring, stafetter
Lør 28.01	?			Skicross Eriksjordet
Man 30.01	18.45	Rønning	Øystein	I4 kombinasjon
Ons 01.02	18.45	Frivillig		Skiøkt i lysløypa
Lør 04.02				Alvdal, KM normal
Man 06.02	18.45	Trøeng	Øystein	Rolig kombinasjon, skiteknikk
Ons 08.02	18.45	Vingelen ++		Intervall, stafetter
Lør 11.02				Vingelen, sprint
Man 13.02	18.45	Kleven	Øystein	Ettskuddskombinasjon og hurtighet
Tirs 14.02	18.00			Lysløyperenn
Man 20.02	18.45	Enget	Øystein	I3 kombinasjon
Ons 22.02	18.45	Vingelen ++		Skøyteteknikk
Søn 26.02				Tynset, KM Fellesstart
Man 27.02	18.45	Nordvang	Øystein	Rolig kombinasjon
Tirs 28.02	18.00			Lysløyperenn

Ansvarlige mandag: ta ut kikkerter, sørge for klistring av skiver, samordne innskyting / standplassansvarlig